



Treenaa ja voita itsesi!

- Tule mukaan treenaamaan Taistoa, se tuo hyvää fiilistä ja lujemmat lihakset!
- Voit valita joka haasteesta sopivan tehokkaan vaihtoehdon 1) tai 2).
- Kokeile omaa ennätystäsi esim. kerran viikossa. Merkkää tulos ruutuun.
- Kun treenaat ilman ennätysten kokeilemistä, laita ruutuun rasti.
- Ympyröi kampanjan loppuksi ennätystuloksesi.
- Voit palauttaa kordin liikunnan-opettajalle kampanjan jälkeen.

Tsekkaa treenivinkit videoilta!
yourmove.fi/taisto

your
MOVE

TAISTO

vzalo



Treenikortti



Yhteistyössä



VEIKKAUS
 Iloa elämään.

INNOLUKIO



Opetus- ja kulttuuriministeriä

Nimi: _____

2013-2014

☆ Punnerrus



1) polvet maassa

2) suorin jaloin



Kuinka monta punnerrusta jaksat? Merkkää toistojen määrä.

☆ Lankku



1) polvet maassa

2) suorin jaloin



Kuinka kauan jaksat olla lankussa? Merkkää aika (esim 40 s tai 1:30).

☆ Naruhyppy

1) 30 s

2) 1 min



Kuinka monta kertaa hyppäät 30 s tai 1 min aikana?
Merkkää toistojen määrä.

☆ Leuanveto



1) riippunta

2) basic



Kuinka kauan jaksat riippua? Merkkää aika (esim 1:30).

Kuinka monta leukaa jaksat vetää? Merkkää toistojen määrä.